

L'ORARIO POTREBBE SUBIRE MODIFICHE DURANTE IL MESE IN BASE ALLE PRENOTAZIONI

ORARIO								
LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI		
margherita	fior di loto	cortile	margherita	fior di loto	cortile	margherita	fior di loto	cortile
	9.30 POWER YOGA		9,30 YPS 50 minuti					
			10,30 PILATES					
13 POWER YOGA			13 PILATES	13 TOTAL FIT			13 GAG-STEP 13.30 PAS	
16,30 PILATES 50 MINUTI				16.30 ginnastica dolce				
17,30 YPS 50 MINUTI	17,30 TOTAL BODY (50 min)		17,30 PILATES 50 MINUTI	18 BODY TONIC				
18,30 POWER YOGA (50min)	18,30 BODY TONIC		18,30 POWER YOGA	19 BODY TONIC		18,30 PILATES 50 MINUTI	18.30 POWER YOGA	
19,30 PILATES 50 MINUTI			19,30.	DANCE STEP REEJAM	20 WALKING	19,30 POWER YOGA		
20,30 POWER YOGA			20,30.					

LE LEZIONI DI POWER YOGA A PRANZO SARANNO SVOLTE IN CORTILE FINCHÈ SARA' POSSIBILE

LE LEZIONI DI FITNESS A PRANZO SARANNO SVOLTE IN CORTILE FINCHE' SARA' POSSIBILE

LE LEZIONI VANNO TUTTE PRENOTATE SUL LINK DI FITORAM

TUTTE LE LEZIONI ESCLUSE QUELLE DELLA FASCIA DELLE ORE 13 SARANNO ANCHE IN DIRETTA SU ZOOM

CI RISERVIAMO L'OPZIONE DI FARE LEZIONE ALL'APERTO OGNI VOLTA CHE NE AVREMO LA POSSIBILITA'

VERRANNO ATTIVATE IN BASE ALLA RICHIESTA ALTRE LEZIONI ALL'ESTERNO.

PER LE LEZIONI DI REFORMER E PER L'ORARIO SI PREGA DI CONTATTARE LA SEGRETERIA

INFO:3534187489

GIOVEDI			VENERDI		
margherita	fior di loto	cortile	margherita	fior di loto	cortile
	9.30 POWER YOGA		9,30 YPS 50 minuti		
			10,30 PILATES		
13 POWER YOGA	13 PILATES				13 BODY FUNCTION
la lezione di yoga potrebbe essere all'esterno					
16,30 PILATES 50 MINUTI	16.30 ginnastica dolce				
17,30 YPS 50 MINUTI	17,30 TOTAL FIT (50min)				
18,30 POWER YOGA (50min)	18,30 BODY TONIC		18,30 PILATES 50 MINUTI		
19,30 PILATES 50 MINUTI		20 WALKING	19,30 POWER YOGA		
20,30 POWER YOGA					

PROTOCOLLO DA SEGUIRE PER LE LEZIONI ALL'INTERNO:

SI ARRIVA CON LA MASCHERINA, SI TOLGONO LE SCARPE ALL'ENTRATA E SI METTERANNO O LE SCARPE PILITE PER LE LEZIONI DI TONIFICAZIONE O UN PAIO DI CIABATTINE PER LE ALTRE LEZIONI.

SI FIRMA IL FOGLIO PER L'AUTOCERTIFICAZIONE

SI RIPONGONO TUTTI GLI OGGETTI PERSONALI E I VESTITI DENTRO IL SACCO CHE TROVERETE ALL'ENTRATA.

SI APPOGGIERA' QUESTA BUSTA SULLE PANCHE DELLO SPOGLIATOIO.

NON SARA' POSSIBILE APPENDERE GLI ABITI

SI CONSIGLIA DI ARRIVARE GIA' CAMBIATI ma ovviamente ci si potra' cambiare anche nello spogliatoio

OBBLIGATORIO PRESENTARE IL GREEN PASS E VERRA' MISURATA LA TEMPERATURA

LA MASCHERINA SI POTRA' TOGLIERE SOLO QUANDO CI SI SARA' POSIZIONATI IN SALA

NUMERO PARTECIPANTI CONTINGENTATO

VI PREGHIAMO DI NON SOSTARE NELLO SPOGLIATOIO